

06/01	06/02	06/03	06/04	06/05	06/06	06/07	06/08	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Natsume	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Rise.H	close	close	10:30 ~ 11:30 Waist megumi.Y	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Rise.H	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning megumi.Y	
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm megumi.Y	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Rise.H			12:00 ~ 13:00 jump to burn Nanako.K	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Natsume	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Rise.H	
	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Natsume	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Natsume			13:30 ~ 14:30 Basic Nanako.K	13:30 ~ 14:30 Back & Spine Rise.H	13:30 ~ 14:30 Waist megumi.Y	
	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Rise.H	18:00 ~ 19:00 Waist megumi.Y			15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning megumi.Y	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Natsume	close	
	19:30 ~ 20:30 Waist megumi.Y	19:30 ~ 20:30 Body Balance Natsume			16:30 ~ 17:30 Back & Arm megumi.Y	close		
	21:00 ~ 22:00 Basic Rise.H	21:00 ~ 22:00 Back & Arm megumi.Y			18:00 ~ 19:00 Waist Nanako.K			
					18:00 ~ 19:00 Back & Spine Rise.H			18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Minami.M
					19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Rise.H			19:30 ~ 20:30 Back & Arm Minami.M
					21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Rise.H			21:00 ~ 22:00 Basic Rise.H

06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16				
火	水	木	金	土	日	月	火				
10:30 ~ 11:30 Basic Nanako.K	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Rise.H	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Miho.Y	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Natsume	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Natsume	10:30 ~ 11:30 Waist megumi.Y	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Rise.H				
12:00 ~ 13:00 Back & Arm megumi.Y	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Rise.H		12:00 ~ 13:00 Basic Natsume	12:00 ~ 13:00 Pilates Workout Rise.H	12:30 ~ 13:00 Basic Nanako.K	12:00 ~ 13:00 Back & Arm megumi.Y	12:00 ~ 13:00 Waist Nanako.K				
13:30 ~ 14:30 jump to burn Nanako.K	13:30 ~ 14:30 Waist megumi.Y		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Miho.Y	13:30 ~ 14:30 Body Balance Natsume	14:30 ~ 15:30 Waist Nanako.K	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Rise.H	13:30 ~ 14:30 Basic Nanako.K				
close	close		close	close	15:00 ~ 16:00 Waist Rise.H	16:30 ~ 17:30 jump to burn Nanako.K	close	close			
					16:30 ~ 17:30 Pre Basic Natsume						
					18:00 ~ 19:00 Back & Spine Rise.H						
					18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Rise.H	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning megumi.Y			18:00 ~ 19:00 Pre Basic Rise.H		
					19:30 ~ 20:30 Basic Nanako.K	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Natsume			19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Rise.H	19:30 ~ 20:30 Back & Arm megumi.Y	
					21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Rise.H	21:00 ~ 22:00 jump to burn Nanako.K			21:00 ~ 22:00 Waist Nanako.K	21:00 ~ 22:00 Back & Spine Rise.H	21:00 ~ 22:00 Waist megumi.Y

🟢：体験可能レッスン
 ・クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いしております。
 ・レッスン開始時刻1時間前を切ったキャンセルは時間外キャンセルとなります。
 ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30 Basic Natsume	close	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Rise.H	10:30 ~ 11:30 jump to burn Nanako.K	10:30 ~ 11:30 Basic Natsume	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning megumi.Y	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Natsume	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Rise.H	
12:00 ~ 13:00 Back & Spine Rise.H		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Natsume	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Nanako.K	12:30 ~ 13:00 Waist megumi.Y	12:30 ~ 13:00 Back & Arm megumi.Y	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Natsume	12:00 ~ 13:00 Basic Nanako.K	
13:30 ~ 14:30 jump to burn Rise.H		13:30 ~ 14:30 Pre Basic Natsume	13:30 ~ 14:30 Basic Natsume	14:30 ~ 15:30 Body Balance Natsume	13:30 ~ 14:30 jump to burn Nanako.K	13:30 ~ 14:30 Back & Arm megumi.Y	13:30 ~ 14:30 Waist Nanako.K	
close		close	close	15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Natsume	16:30 ~ 17:30 Back & Arm megumi.Y	close	close	close
				16:30 ~ 17:30 Waist Nanako.K				
				18:00 ~ 19:00 Release&Strength Natsume				
				18:00 ~ 19:00 close				
18:00 ~ 19:00 Basic Nanako.K		18:00 ~ 19:00 Release&Strength Rise.H	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Natsume	close	18:00 ~ 19:00 Basic Nanako.K	18:00 ~ 19:00 Waist megumi.Y	18:00 ~ 19:00 jump to burn Nanako.K	
19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Natsume		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Rise.H	19:30 ~ 20:30 jump to burn Nanako.K		19:30 ~ 20:30 Back & Arm megumi.Y	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Rise.H	19:30 ~ 20:30 Basic Nanako.K	
21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Nanako.K		21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Natsume	21:00 ~ 22:00 Basic Nanako.K		21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Rise.H	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Rise.H	21:00 ~ 22:00 Waist megumi.Y	

06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30		
木	金	土	日	月	火		
close	10:30 ~ 11:30 Basic Nanako.K	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Natsume	10:30 ~ 11:30 Body Balance Natsume	10:30 ~ 11:30 Waist megumi.Y	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Sae.K		
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm megumi.Y	12:00 ~ 13:00 Basic Nanako.K	12:30 ~ 13:00 Pilates Barre Natsume	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning megumi.Y	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Rise.H		
	13:30 ~ 14:30 jump to burn Nanako.K	13:30 ~ 14:30 Waist megumi.Y	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning megumi.Y	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Sae.K	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Rise.H		
	close	close	close	15:00 ~ 16:00 jump to burn Nanako.K	16:30 ~ 17:30 Waist megumi.Y	close	close
				16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning megumi.Y			
				18:00 ~ 19:00 Back & Arm megumi.Y			
				18:00 ~ 19:00 close			
	18:00 ~ 19:00 Basic Nanako.K	18:00 ~ 19:00 Waist megumi.Y	close	close	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Monami.O	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Rise.H	
	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Rise.H	19:30 ~ 20:30 Basic Natsume			19:30 ~ 20:30 Waist megumi.Y	19:30 ~ 20:30 Basic Natsume	
	21:00 ~ 22:00 jump to burn Rise.H	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Natsume			21:00 ~ 22:00 Basic Monami.O	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Natsume	

👉 : 体験可能レッスン
 ・ クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。
 ・ ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。
 ・ レッスン開始時刻1時間前を切ったキャンセルは時間外キャンセルとなります。
 ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。